

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**А.З. Крук¹, М.З. Крук²**^{1,2} Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. В. Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Сучасний процес навчання у вищому навчальному закладі пред'являє високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до здоров'я студентської молоді. Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, перевага шкідливим звичкам на противагу здоровому способу життя, все це негативно впливає на організм студентської молоді.

Пластичність функціональних систем здорової молоді людини сприяють швидкій їх адаптації до різноманітних впливів зовнішнього середовища. У той же час незначні відхилення в стані здоров'я дітей у період статевого дозрівання й гормональної перебудови призводять до того, що в них організм не завжди адекватно реагує на навчальні навантаження. З продовження навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) ця тенденція погіршується внаслідок збільшення розумового навантаження. Недостатня рухова активність зумовлює функціональні розлади, які у подальшому переходять у хронічні захворювання. Значна частина молоді приходить у вищу школу вже з різними ускладненнями, у частини студентів здоров'я погіршується в процесі навчання, що вимагає застосування особливого підходу до таких осіб при організації процесу фізичного виховання [3].

Результати науково-практичної конференції "Здоров'я, фізичне виховання і спорт в умовах сьогодення" (Хмельницький, 2012), показують, що впродовж останніх років на 46% збільшилась кількість студентської молоді в різних ВНЗ України, яка за станом здоров'я неспроможна повною мірою використовувати засоби загальноприйнятої системи фізичного виховання та віднесена до спеціальних медичних груп. Крім того, під час навчання у ВНЗ спостерігається стійка тенденція до погіршення рівня фізичного здоров'я студентів. І ця проблема вважається однією з найважливіших, адже 20% населення України – це молодь студентського віку.

Суспільство страждає на безліч різноманітних хвороб, причому кількість хворих, нажаль, не зменшується, а навпаки зростає. Групу особливого ризику становить молодь 17 -20 років, тобто, категорія людей, що народилася вже після Чорнобильської катастрофи. Чорнобильська трагедія спричинила збільшення кількості захворювань крові, органів дихання, травлення, опорно-рухового апарату, ендокринних та онкологічних захворювань, відновлення давно забутих інфекційних хвороб. Це свідчить про те, що людський організм ослаблений впливами зовнішнього середовища і потребує негайного як фізичного, так і морального оздоровлення.

Науково-технічний прогрес, досягнення комп'ютерної техніки стали, мимоволі, причиною загострення загальнолюдської проблеми гіподинамії, а особливо погіршення рівня здоров'я людей. Сьогодні одним із основних факторів кризового стану здоров'я населення України є обмежена рухова активність, яка призводить до низького рівня

фізичного розвитку починаючи зі шкільних років та має своє продовження в період навчання у ВНЗ. Сучасний процес навчання у ВНЗ висуває високі вимоги не тільки до навчальної діяльності, але й, насамперед, до здоров'я студентської молоді [1].

Обмеження рухової активності суперечить біологічним законам розвитку людини, що призводить до негативних змін в організмі, які проявляються: у зниженні функціональної активності органів і систем; в появі трофічних і дегенеративних змін опорно-рухового апарату; у порушенні обмінних процесів; у збільшенні об'єму жирової тканини. негативно позначається на її діяльності та призводить до зниження розумової працездатності.

Фізичне виховання у ВНЗ – це складний педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатного самостійно організовувати й вести здоровий спосіб життя. Це єдина учбова дисципліна, яка навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати і удосконалювати життєво важливі фізичні якості та рухові дії.

Аналіз стану фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України свідчить, що більшість з них належно не піклується про своє здоров'я і не звертаються до ефективних, економічно вигідних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи. Нажаль, студенти не усвідомлюють, що фізичні вправи були і залишилися основним засобом у зміцненні їх здоров'я, а також посідають провідне місце у боротьбі з хворобами [2].

Підсумовуючи вищесказане, можемо констатувати, що основними причинами погіршення здоров'я студентської молоді є: по-перше, наслідки Чорнобильської катастрофи, по-друге, недооцінка студентами позитивного впливу на організм фізичних вправ і навантажень, по-третє, недостатня рухова активність, спричинена науково-технічним прогресом і останнє, відхилення у стані здоров'я що проявляються у школі і мають тенденцію до погіршення під час навчання у ВНЗ.

Література

1. Дубогай О.Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О.Д. Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху —Спорт для всіх у контексті європейської інтеграції України: мат. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 370 – 374.
2. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В.М. Корягін, О.З. Блавт, І.П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання: матеріали III Міжнародної електронної науково-практичної конференції. – Одеса, 2012. – С. 65 – 68.
3. Самошкіна А. Стан фізичного здоров'я студентів ВНЗ / Анастасія Самошкіна // Молода спортивна наука України. – Львів, 2012. – Т. 2. – С. 184.